

<http://www.bulletennauki.com>

УДК 159.942.22-053.9

ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

PROBLEM OF SUBJECTIVE FEELING OF LONELINESS AT ADVANCED AGE

©Буслаева Е. Л.

канд. психол. наук

Столичная финансово-гуманитарная академия

г. Москва, Россия

moselena2201@yandex.ru

©Buslaeva Ye.

PhD

Capital Financial and Humanitarian Academy

Moscow, Russia

moselena2201@yandex.ru

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы одиночества людей в пожилом возрасте и, в частности, субъективные ощущения одиночества.

Основные методы исследования: наблюдение, беседа, методика диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Эмпирическое исследование коррекционного воздействия построено на основе применения тренинга «Возрасты жизни» Мингалиевой М. Р. и упражнений из разработок «Игра — занятие не только для детей» М. Е. Родригеса. Достоверность полученных результатов подтверждена *t*-критерием Стьюдента.

В процессе работы были получены результаты, подтверждающие гипотезу о возможности коррекции субъективного чувства одиночества у пожилых людей методом социально-психологического тренинга.

Полученные результаты могут быть использованы в практике работы с людьми пожилого возраста.

Abstract. The paper discusses the problem of loneliness in older people and in particular, subjective feelings of loneliness.

Basic research methods: observation, interview, diagnostic technique of subjective feelings of loneliness M. Ferguson and D. Russell. An empirical study of the impact of the corrective is built on the basis of “Ages of Life” training Mingalieva M. R. and exercise of the Research “game — not just for kids” M. E. Rodriguez. The validity of the results is confirmed by Student *t*-test.

In the process, the results were obtained, confirming the hypothesis of a possible correction of the subjective feelings of loneliness in the elderly by social and psychological training.

The results can be used in the practice of working with elderly people.

Ключевые слова: одиночество, субъективное ощущение одиночества, пожилой возраст, процесс старения, жизненные позиции людей в пожилом возрасте.

Keywords: loneliness, subjective feeling of loneliness, old age, aging, life positions of people in old age.

<http://www.bulletennauki.com>

В современных условиях многие пожилые люди вынуждены отказываться от привычного образа жизни, снижать уровень социальных притязаний, расставаться со своими надеждами и планами, переходить в иной социальный статус, пересматривать многие ценности, среди которых и переоценка сложившихся и устоявшихся социальных отношений, разрыв старых связей и поиск нового стиля взаимодействия между людьми.

Пожилым возраст является одним из этапов онтогенеза личности человека. Пожилым возраст характеризуется, как и любой другой возрастной этап онтогенеза человека, неравномерностью изменений и гетерохронностью фаз развития. В поздний период жизни человека наблюдается специфическое соотношение между сохранностью психофизиологических функций, действий, мотивации и особенностями личности [1].

Процесс старения, как и ощущение старости, во многом зависит от тех чувств, которые человек испытывает к этим явлениям.

Понятие «одиночество» имеет разный смысл в зависимости от контекста рассмотрения. Одиночество в социальном смысле предполагает отсутствие у человека близких людей, родственников, друзей. Это приводит к депривации общения. Однако наличие семьи не гарантирует избегания проблем одиночества. И человек, живущий в семье, может также испытывать чувство одиночества. В свою очередь, человек, не имеющий семьи, может вести активный образ жизни и иметь большое количество социальных контактов.

В психологическом смысле поднятие одиночество связывают с эмоциональным переживанием человека.

В контексте проблем общения одиночество рассматривается в работах К. А. Абульхановой–Славской, А. Г. Амбраумовой, Г. П. Орлова, И. С. Кона, А. А. Леонтьева и др. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество.

Одиночество, как психологический феномен, это состояние переживания человеком противоречия между желаемым и имеющимся содержанием общения и взаимодействия. Это может быть и сужение круга лиц, с которыми возможно общение человека в пожилом возрасте, а также и проблема непонимания, которую обусловить может множество факторов [2].

Проблемы пожилых и старых людей мало изучены. Социально–психологическая работа с пожилыми и старыми людьми в той форме, в какой она сложилась в странах экономически благополучных, в России стала развиваться с начала 90-х годов, когда общество столкнулось с последствиями революционного перехода к «рыночным отношениям». И, тем не менее, в России накоплен определенный современный опыт работы с социально неблагополучными категориями пожилых и старых людей.

В зарубежной психологии проблеме одиночества посвящены труды представителей различных психологических направлений: Г. Зилбурга, Э. Эриксона, Фромм–Рейхмана, Р. Кноулеса, К. Роджерса и других. Несмотря на различия взглядов, они рассматривают одиночество как проявление слабой приспособляемости личности к самому себе или обществу.

В отечественной психологии проблема одиночества поднимается в связи с проблемой семейных отношений, развитием и воспитанием человека, в контексте ситуации тяжелой утраты у пожилых людей и др.

Обращаясь непосредственно к теме одиночества, отечественные психологи обращают внимание на социо–культурные истоки феномена одиночества и преимущественно рассматривается в контексте общения [3, 4, 5, 6].

<http://www.bulletennauki.com>

В пожилом возрасте возникает множество причин для переживания чувства одиночества. К старости, и особенно к одинокой старости, надо приспособливаться, привыкать; адаптация к одинокой жизни имеет большое значение для лиц старших возрастов, проходит у всех по-разному.

Американские психологи выделили 5 жизненных позиций людей в пожилом возрасте:

—конструктивная, при которой люди довольны всем, что имеют и благополучно переживают старость и одиночество;

—зависимая, свойственная тем людям, которые были зависимы от кого-то в течение жизни, и в пожилом возрасте чувствуют себя обиженными и одинокими;

—защитная, которую занимают гордые и независимые люди, не желающие принимать помощь от других людей и ненавидящие старость;

—враждебная, при которой пожилые люди обвиняют окружающих во всем, вплоть до их болезней и немощности, чувствуют себя одинокими и ненужными [7].

Многие ученые считают, что частые контакты с родственниками и детьми гораздо предпочтительнее, чем проживание вместе с ними. В то же время замечено, что контакты одиноких пожилых и старых людей с соседями, друзьями, знакомыми оказывают более благотворное влияние, чем контакты с собственными детьми, причем, у одиноких престарелых людей отмечается значительное учащение этих контактов [8].

Одиночество представляет собой сложное явление и воспринимается и оценивается людьми по-разному. Для одних это тоска и боль утраты того, что было, для других это сужение круга общения, для третьих это может быть отчуждение.

Переживание одиночества, чувство одиночества возникает в связи с субъективной оценкой качества общения и социальных связей. Если пожилой человек находит для себя адекватные, интересные виды деятельности и при этом оценивает их как социально значимые, то вероятность ощущения одиночества у него будет гораздо ниже.

Н. Ф. Шахматов отмечал, что наиболее существенным в старости (в отличие от молодости и зрелости) является не изоляция (отдельное переживание), а психологические и эмоциональные аспекты, отражающие осознание одиночества как непонимания и безразличия со стороны окружающих. Ограничение круга общения определяется объективными внутренними и внешними факторами и составляет содержание старческого бытия. Тематика переживаний, связанных с обстоятельствами этого суженного круга общения для старых людей составляет содержание их дум, размышлений и жалоб [9].

Переживание одиночества находит различную оценку со стороны самого пожилого человека. Обычные жалобы в этом случае на непонимание со стороны окружающих, отсутствие человека, который мог бы понять и разделить испытываемые чувства. В других случаях пожилой человек ищет конкретного виновника в создавшейся ситуации. В подобных переживаниях находит отражение отношение к собственному старению, принятие или неприятие его.

Цель данной работы заключалась в изучении субъективного ощущения одиночества пожилыми людьми и возможности его коррекции.

Психодиагностическое исследование проводилось в группе пожилых людей в количестве 32 человек, проживающих в Центре социального обслуживания населения. Средний возраст опрашиваемых составил 74 года (63–87 лет). В составе группы 12 — мужчин, 20 — женщин.

Для психодиагностики чувства одиночества была использована методика диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

<http://www.bulletennauki.com>

Среднестатистический показатель ощущения одиночества в группе выявлен на уровне среднего. Несмотря на усилия социальных органов опеки делать все возможное, чтобы пожилые люди не чувствовали себя одиноким, тем не менее они испытывают ощущение одиночества.

Для коррекции ощущения одиночества был проведен тренинг «Возрасты жизни» (автор Мингалиева М. Р.) и упражнение из разработок «Игра — занятие не только для детей» (автор М. Е. Родригес) [10, 11].

Цель занятий заключалась в формировании у пожилых людей позитивного взгляда на жизнь, изменение поведения, позволяющего сглаживать ощущение одиночества. В тренинговое занятие «Возрасты жизни» были введены игровые упражнения, т. к. игра с пожилыми людьми рассматривается как важный компонент, вносящий разнообразие в жизнь, это занятие дает удовлетворение и расслабление. Игра помогает завязать новые отношения, сблизить людей, даже устранить между ними непонимание, существовавшие недоразумения. Но главная цель игровой деятельности в любом возрасте — веселье. Так как пожилые люди часто чувствуют себя одинокими, то игры способствуют развитию взаимоотношений и созданию ощущения принадлежности к определенной группе.

Тренинг включал различные упражнения, направленные на рефлекссию участников наиболее важных основ их жизни, образующих жизненный сценарий; на осмысление стереотипных представлений о различных возрастах, их ограничениях и возможностях; на осмысление психофизиологического здоровья личности, как основного критерия и условия развития человека в каждом из возрастов, необходимости беречь и полноценно использовать собственные ресурсы, на исследование стратегий в борьбе со стрессом и психосоматическими болезнями и т. п.

После проведения тренинга была проведена повторная диагностика.

Достоверность различий была проверена с помощью методики сравнения средних величин по t -критерию Стьюдента, $t=3,0$, что подтверждает статистически достоверные различия (Рисунок).

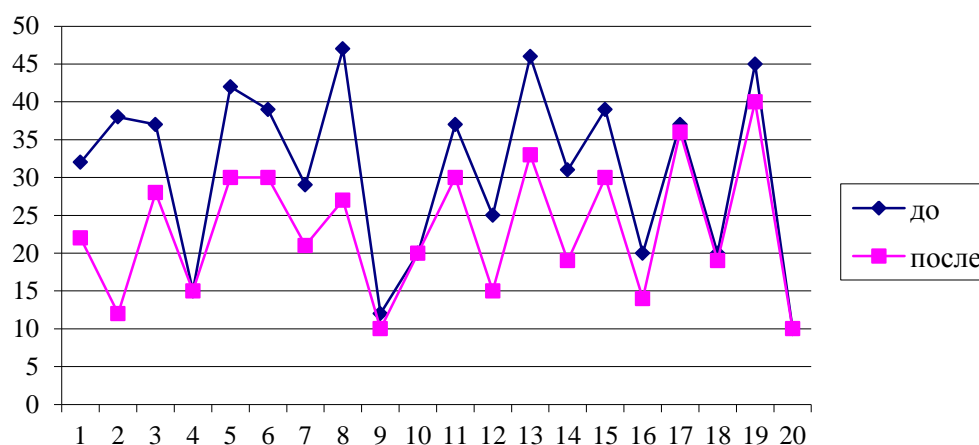


Рисунок. Уровни субъективного ощущения одиночества «до» и «после» тренинга.

Следовательно, проведение социально-психологического тренинга «Возрасты жизни» способно оказать влияние на снижение уровня субъективного ощущения одиночества этих людей. Пожилые люди нуждаются в постоянном общении и требуют повышенного внимания к себе. Это получило подтверждение и во время тренинговых занятий, когда во время занятий в группе поддерживалась диалогизация взаимодействия, постоянная обратная связь. А также

<http://www.bulletennauki.com>

полученные результаты повторного психологического исследования уровня субъективного ощущения одиночества пожилых людей, личностной и ситуативной тревожности.

Полученные результаты подтвердили выдвинутую гипотезу о возможности коррекции субъективного чувства одиночества у пожилых людей методом социально–психологического тренинга.

Однако, следует отметить, что не все пожилые люди, проживающие в центре, выразили желание принимать участие в исследовании. Интерес к исследованию проявили те пожилые люди, у которых присутствовала жизненная энергия, активность и нежелание поддаваться возрасту.

Тем не менее полученные результаты имеют практическую значимость и могут быть использованы в практике работы с людьми пожилого возраста.

Обращение к проблемам старения, создание внутренней готовности к жизни на поздних этапах, в пожилом возрасте важно для каждого человека. Перспективы и особенности старения во многом зависят от успешного преодоления кризиса зрелого возраста, активной жизненной позиции и имеют решающее значение для удовлетворенности жизнью и адекватного восприятия собственной старости [11].

Важность проблемы обеспечения полноценной и достойной жизни людей преклонного возраста признана многими государствами, что нашло отражение в Принципах ООН в отношении пожилых людей. В настоящей социально–экономической ситуации вопросы качества жизни граждан старшего поколения России, их материального обеспечения, уважительного отношения к ветеранам со стороны общества, правовой и социальной защиты пожилых приобретает особую остроту и значимость.

Список литературы:

1. Абдурахманов Р. А. Возрастная психология. Рабочий учебник для вузов (в четырех юнитах) // Юнита 1. Онтогенез психических процессов и личности человека. М.: СГУ, 1999. 68 с.
2. Азарнов Н. Н. Исследование трудностей взаимопонимания личностей в ситуациях общения. В сборнике: Цивилизация знаний: российские реалии Труды Пятнадцатой Международной научной конференции: в 2-х частях. 2014. С. 215–218.
3. Белорусов С. А. Темы одиночества, старения и отношения к смерти в психологии и духовности. Психология зрелости и старения, №2(10), 2000. С.12–19
4. Бондаренко И. Н., Морозов Г. В., Пушина В. Н. Мониторинг положения пожилых людей в условиях рыночных отношений. Психология зрелости и старости, № 2, 2001. С. 83-100.
5. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М: ЭКСМО-Пресс, 2002. 320 с.
6. Ермолаева М. В. Переживание одиночества в старости. М: Центр геронтологии №1, 2002. 288 с.
7. Перлман Д., Энн Пепло. Лабиринты одиночества. Перевод с англ. М: Прогресс, 1989.
8. Шахматов Н. Г. Психическое старение. М, 1996. 304 с.
9. Мингалиева М. В. Тренинг «Возрасты жизни» и развитие взаимопонимания между людьми разных возрастных групп. Психология зрелости и старения. М: Центр геронтологии №1, 2001. 26 с.
10. Иванова Т. В. Игротерапия для взрослых. Психология зрелости и старения. М: Центр геронтологии, №1, 1999. С. 6.
11. Краснова О. В., Лидерс Л. Г. Социальная психология старости. М: Academia, 2002. 288с.

<http://www.bulletennauki.com>

References:

1. Abdurahmanov R. A. Vozrastnaja psihologija. Rabochij uchebnik dlja VUZov (v chetyreh junitah)//Junita 1. Ontogenez psihicheskikh processov i lichnosti cheloveka. M.: SGU, 1999. 68 p.
2. Azarnov N. N. Issledovanie trudnostej vzaimoponimaniya lichnostej v situacijah obshhenija. V sbornike: Civilizacija znanij: rossijskie realii Trudy Pjtnadcatoj Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: v 2-h chastjah. 2014. P. 215-218.
3. Belorusov S. A. Temy odinochestva, starenija i otnoshenija k smerti v psihologii i duhovnosti. Psihologija zrelosti i starenija, №2(10), 2000. P.12-19
4. Bondarenko I. N., Morozov G. V., Pushina V. N. Monitoring polozhenija pozhilyh ljudej v uslovijah rynochnyh otnoshenij. Psihologija zrelosti i starosti, № 2, 2001. P. 83-100.
5. Ermolaeva M. V. Prakticheskaja psihologija starosti. M: JeKSMO-Press, 2002. 320 p.
6. Ermolaeva M. V. Perezhivanie odinochestva v starosti. M: Centr gerontologii №1, 2002. 288 p.
7. Perlman D., Jenn Peplo. Labirinty odinochestva. Perevod s angl. M: Progress, 1989.
8. Shahmatov N. G. Psihicheskoe starenie. M, 1996. 304 p.
9. Mingalieva M. V. Trening «Vozrasty zhizni» i razvitie vzaimoponimaniya mezhdru ljud'mi raznyh vozrastnyh grupp. Psihologija zrelosti i starenija. M: Centr gerontologii №1, 2001. 26 p.
10. Ivanova T. V. Igroterapija dlja vzroslyh. Psihologija zrelosti i starenija. M: Centr gerontologii, №1, 1999. P. 6.
11. Krasnova O. V., Liders L. G. Social'naja psihologija starosti. M: Academia, 2002. 288 p.

*Работа поступила в редакцию
21.03.2016 г.*

*Принята к публикации
24.03.2016 г.*